ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№06 (56) март 2006

журнал для тех, кто любит готовить

















www.gastromag.ru

■ закуска из чернослива со взбитой сметаной ■ салат из запеченных овощей ■ армянский суп воспнапур ■ суп из утки с мочеными яблоками ■ тефтели по-итальянски ■ рулеты из камбалы на циновке из порея ■ шампиньоны, фаршированные овощами ■ кускус с орехами ■ овощной плов ■ солянка грибная ■ шницель капустный с луковой заправкой ■ зимний овощной пирог ■ маково-творожный пирог ■ тарталетки «кружевные» ■ лимонно-медовый мусс ■ кофе с шоколадом и сливками ■ кофе латте с корицей

ISSN 1728-6948


VITALAND
QUALITY
Плоды большие и плотные, накапливающие воду. На Филиппинах из них получают волокна для производства пряжи.
Плоды сладкие, богаты питательными веществами; после ферментации можно получать уксус и алкогольные напитки, после дисцилирования – даже спирт.
Ананасы обладают лекарственными свойствами, содержат витамины B12, C, E и 16 минералов, среди которых калий, магний, кальций и фосфор.
Ананасы содержат энзим бромелина, который улучшает пищеварение и способствует растворению сгустков крови, полезны при лечении коронарной недостаточности.
Ананасы действуют противовоспалительно, снимают отеки, действуют успокаивающе на опухоли, ушибы и сыпь.
VITALAND
QUALITY
580
АНАНАСЫ
Вкусное Настроение
SLICED PINEAPPLES IN LIGHT SYRUP
СЛЕГКА ПОДСЛАЩЕННЫЕ
КОЛЕЧКИ
Товар сертифицирован
Все богатство витаминов в каждой банке VITALAND
Вкусное Настроение
VITALAND
QUALITY









Дорогие друзья!
Остались считанные дни до подведения итогов конкурса на лучшее блюдо из макаронных изделий. Рецепт-победитель будет напечатан в первом апрельском номере нашего журнала и на пачках продукции компании «Байсад». А его автор получит замечательный приз – специальную кастрюлю для варки макарон и набор изделий компании «Байсад».
Вы еще успеваете принять участие в этом конкурсе. Ждем ваших писем и желаем успеха.

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - ● легкие рецепты
  - ●● рецепты средней сложности
  - ●●● рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет
- блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

содержание

ЗАКУСКИ

закуска из чернослива со взбитой сметаной



ЧТО НУЖНО:

200 г чернослива без косточек
0,5 стакана очищенных грецких орехов
2 зубчика чеснока
1 ст. л. лимонного сока
100 г сметаны
2 ч. л. сахара
0,5 ч. л. соли

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 631,2 ккал

белки – 9,0 г, жиры – 32,8 г, углеводы – 75,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чернослив вымыть, сложить в жаропрочную посуду и поместить ее в кастрюлю с кипящей водой – для распаривания. Тем временем орехи и чеснок растолочь в однородную массу; добавить лимонный сок, перемешать.

2 На черносливе сделать аккуратный продольный надрез и положить внутрь немного ореховой массы. Сложить нафаршированный чернослив в салатницу.

3 Взбить венчиком сметану с сахаром и солью, добавить к черносливу.



1



2



3

IDEAL

ПРОФЕССИОНАЛ НА ВАШЕЙ КУХНЕ



Что лежит в основе здорового питания?
- Это то, как и на чем Вы готовите.

Подсолнечное масло IDEAL - натуральное, чистое и богатое витамином Е.
IDEAL подчеркнет естественный вкус Ваших продуктов и поможет сохранить все их полезные свойства.



Вы, конечно, оцените преимущества новой крышки с носиком-дозатором и системой антипролива.

А на оборотной стороне каждой этикетки Вы найдете свежий рецепт от настоящего профессионала – от IDEAL!

товар сертифицирован

салат из запеченных овощей



ЧТО НУЖНО:

- 400 г тыквы
- 2 сладких перца
- 200 г брюссельской капусты
- 0,5 белой части лука-порея
- 1 красная луковица
- 8 помидоров черри
- 4 ст. л. растительного масла

Для заправки:

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. белого сухого вина
- 1 ст. л. меда
- горсть очищенных кедровых орешков



1

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 359,2 ккал

белки – 6,0 г, жиры – 28,4 г, углеводы – 19,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать брусочками одинакового размера. Перцы вымыть, удалить сердцевину, нарезать толстой соломкой. Брюссельскую капусту вымыть, разрезать каждый кочан пополам. Лук-порей промыть, нарезать ромбиками. Красный лук очистить, нарезать широкими полукольцами. Помидоры вымыть.

2 Разогреть духовку до 180 °С. Сложить все овощи на противень, посолить, сбрызнуть растительным маслом. Накрыть листом фольги и запекать 30 мин.

3 Смешать масло с вином и медом. Овощи переложить в салатницу, заправить. Сверху посыпать орешками.



2



3

армянский суп воспнапур



ЧТО НУЖНО:

4 ст. л. красной чечевицы
4 ст. л. риса
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла
0,5 стакана изюма
0,5 стакана очищенных грецких орехов
6 горошин черного перца
2–3 веточки петрушки
1 пучок кинзы
соль по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 288,6 ккал

белки – 7,3 г, жиры – 17,6 г, углеводы – 25,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чечевицу и рис промыть теплой водой. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды, посолить, всыпать чечевицу и рис, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 7 мин.

2 Лук очистить, нарезать полукольцами. Изюм промыть. Грецкие орехи порубить ножом в мелкую крошку. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем лук до золотистого цвета, 4 мин. Добавить в кастрюлю лук, изюм и орехи. Готовить 5 мин.

3 Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Положить в суп зелень и черный перец. Быстро, на сильном огне, довести до кипения и сразу же снять. Посолить по вкусу.



1

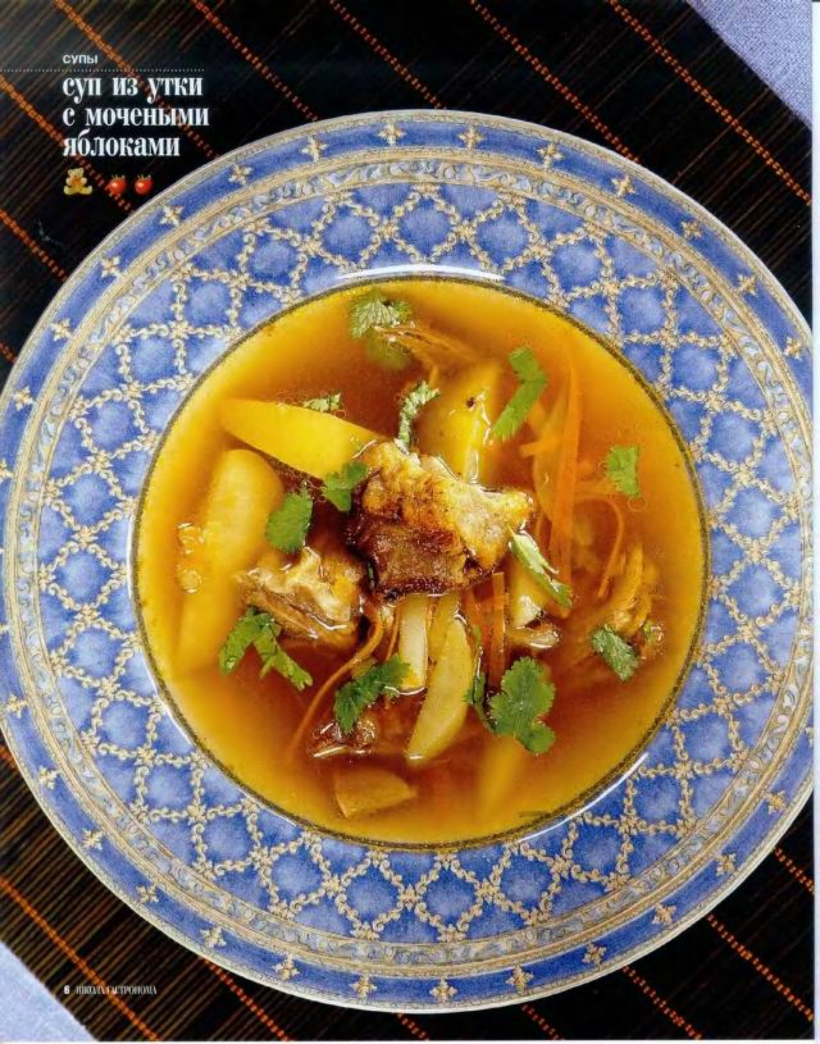


2



3

суп из утки с мочеными яблоками





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- 1 утка весом 2 кг
- 2 морковки
- 2 луковицы
- 50 г корневого сельдерея
- 2–3 картофелины
- 3–4 моченых яблока
- растительное масло для обжаривания
- 1 лавровый лист
- 4–6 горошин черного перца
- соль по вкусу

■ Время приготовления: 2 часа 10 мин.
■ Порций: 6
■ 1 порция: 743 ккал
белки – 41,9 г, жиры – 57,9 г, углеводы – 13,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Утку вымыть, обсушить, при необходимости опалить. Разрезать тушку на 6–8 кусков. Грудку завернуть в пищевую пленку и убрать в холодильник для другого блюда. Остальные куски обжарить на сухой раскаленной сковороде до золотистого цвета, по 4 мин. с каждой стороны. Переложить утку в кастрюлю, залить водой и довести до кипения. Снять пену, уменьшить огонь до среднего.

2 Сельдерей, 1 морковку и 1 луковицу очистить, вымыть, обсушить и подпечь на сухой сковороде, 4 мин., затем добавить в суп. Варить 1 ч на несильном огне. Вынуть из кастрюли куски утки и овощи. Бульон процедить, вернуть на огонь.

3 Оставшиеся морковь и лук очистить, нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать брусочками, яблоки – дольками.

4 Разогреть в сотейнике растительное масло, обжарить лук и морковь, 3 мин., добавить в суп вместе с картофелем. Варить до готовности картофеля, 8–10 мин.

5 Пока варятся овощи, мясо утки снять с косточек. Добавить в суп.

6 Положить в суп яблоки, лавровый лист и черный перец, посолить. Готовить еще 10 мин. Перед подачей на стол лавровый лист удалить.

КСТАТИ

Моченые яблоки, как правило, антоновка, могут храниться вплоть до нового урожая. Из них получается отличная закуска или гарнир к мясу и птице. Кроме того, они активно используются при приготовлении различных блюд. Например, в салатах моченые яблоки заменяют соленые или маринованные огурцы. Их необычный терпкий вкус прекрасно подходит для мясных или овощных рагу. А в сочетании с медом или сахарным сиропом они являются отличным ингредиентом для десертов.

тефтели по-итальянски




1


2


3



ЧТО НУЖНО:

500 г говяжьего фарша
1 упаковка **МАГГИ® НА ВТОРОЕ смесь для приготовления котлет**
1 стакан красного сухого вина
2 стакана молока
4 ст. л. тертого твердого сыра
0,25 стакана молотого фундука
2 ст. л. муки
1 зубчик чеснока
растительное масло

■ Время приготовления: 35 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 477,8 ккал
белки – 32,5 г, жиры – 28,1 г, углеводы – 23,7 г

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

* Для данного рецепта лучше всего подходит пармезан или швейцарский грюйер, но также используют и твердые сорта голландских сыров или пошехонский.

* Сухое красное вино можно заменить полусладким – это придаст блюду дополнительный вкус и аромат.

* В мясной фарш можно добавить любую мелко нарезанную пряную зелень.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Содержимое пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ смесь для приготовления котлет** развести в 150 мл теплой воды. Дать настояться 2 мин.

2 Добавить 2 ст. л. тертого сыра, молотый фундук и настоявшуюся смесь в миску с фаршем. Тщательно перемешать до однородности.

3 Скатать из фарша шарики диаметром 3,5 см. Муку просеять на большое плоское блюдо или разделочную доску. Каждый шарик обвалять в муке.

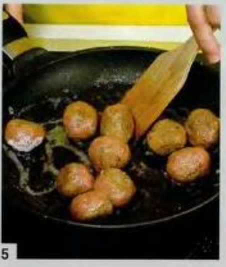
4 Чеснок очистить, слегка размять плоскостью лезвия ножа. Разогреть в сковороде немного растительного масла. Положить чеснок. Обжаривать его в течение 30 сек., затем удалить.

5 Выложить на сковороду тефтели и обжаривать их по 2 мин. с каждой стороны.
При необходимости можно добавить еще немного растительного масла.

6 Влить вино, готовить 1 мин. Уменьшить огонь, влить молоко и готовить без крышки, время от времени переворачивая тефтели, 10 мин.

Посыпать блюдо оставшимся тертым сыром. Сразу же подавать.


4


5

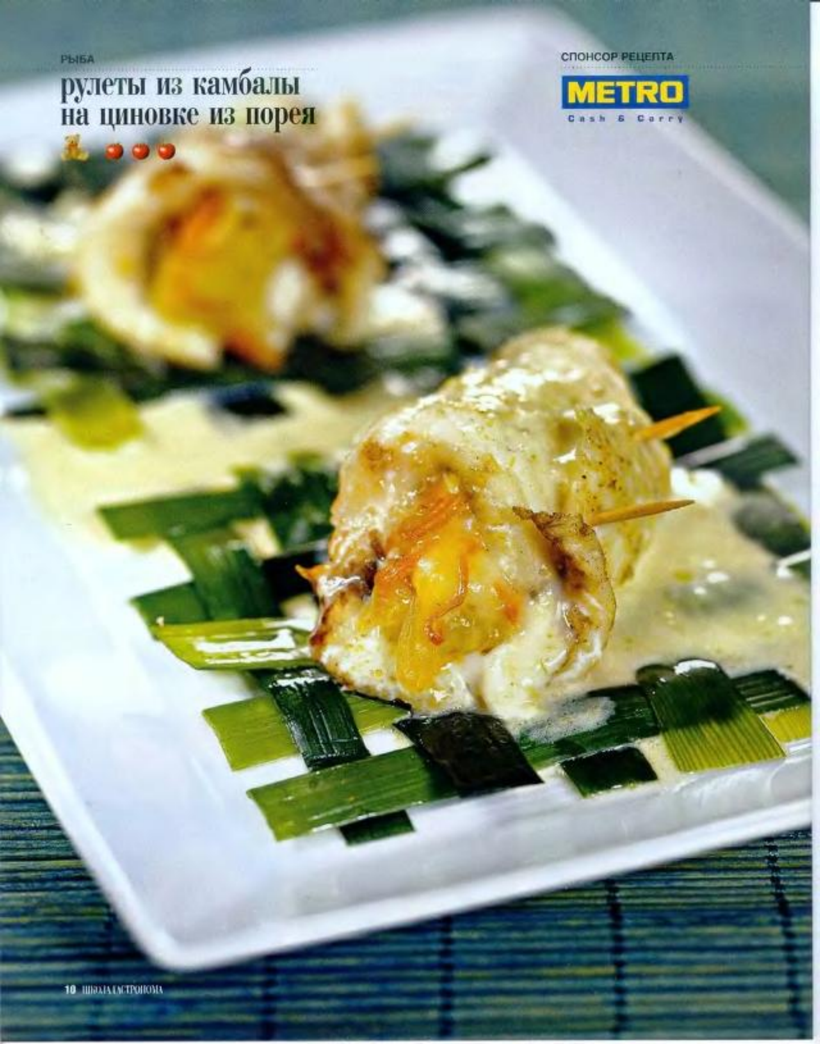

6

РЫБА

рулеты из камбалы на циновке из порея

СПОНСОР РЕЦЕПТА

METRO
Cash & Carry



ЧТО НУЖНО:

6 филе камбалы **METRO QUALITY**
сок 0,5 лимона
1 большой лук-порей
1 морковка
200 г сыра бри **METRO QUALITY**
растительное масло
500 мл рыбного бульона
1 ст. л. сливочного масла
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 327 ккал
белки – 23 г, жиры – 24 г, углеводы – 4,2 г


1


2


3


4


5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук-порей тщательно вымыть. Белую часть нарезать тонкими кольцами, зеленые листья отложить. Морковь очистить, нарезать соломкой. Разогреть в сотейнике растительное масло, обжарить белую часть порея и морковь, 3 мин. Снять с огня.
Сыр нарезать небольшими кубиками. Половину сыра добавить в сотейник к овощам. Посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

2 Филе камбалы сбрызнуть лимонным соком. Положить на каждое филе начинку из сыра и овощей, свернуть рулет, закрепить его деревянной шпажкой.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Форму для запекания смазать растительным маслом. Выложить в нее рыбные рулеты, накрыть листом фольги.
Запекать 10 мин.

4 В широкой кастрюле вскипятить воду, опустить в нее на 2 мин. зеленые листья порея. Затем шумовкой переложить их в миску с холодной водой. Выложить на бумажные салфетки.
Разрезать каждый лист на 3–4 продольные полоски, затем нарезать их отрезками по 12–14 см. Положить на стол 5–6 полосок, плотно придвинув друг к другу. Для удобства один край можно прижать чем-нибудь тяжелым. Вплести еще 5–6 полосок по принципу циновки. Таким же образом сделать 4 циновки.

5 Рыбный бульон довести до кипения, уменьшить огонь. Уварить бульон до 0,25 объема. Добавить оставшийся сыр и сливочное масло, проварить, постоянно помешивая, 5 мин. Приправить солью и перцем.

На блюдо положить циновки из порея, сверху выложить рыбные рулеты. Полить соусом и подать к столу.

КСТАТИ

Для приготовления этого блюда мы использовали филе камбалы **METRO QUALITY** и мягкий сливочный сыр бри Золотой цветок **METRO QUALITY.**
Они идеально сочетаются – нежный вкус сыра бри прекрасно подходит к рыбе и соусам. Продукты этой линейки можно приобрести только в Торговых Центрах METRO, оформив специальные карты клиента.



шампиньоны, фаршированные овощами



На фото: блюдо из сервиза ФЛОРА от Zepter


1


2


3



4


5


6

ЧТО НУЖНО:

8 крупных шампиньонов
1–2 помидора
1 морковка
1 луковица
2 сладких перца
3 зубчика чеснока
0,5 пучка петрушки
0,5 пучка укропа

■ Время приготовления: 40 мин
■ Порций: 4
■ 1 порция: 61 ккал
белки – 4,8 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 9,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шампиньоны вымыть, аккуратно вырезать из шляпок ножки.

2 Лук и морковь очистить, нарезать очень тонкой соломкой. Так же нарезать ножки грибов. Перцы вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину, мякоть нарезать соломкой. Помидоры вымыть и порубить мелкими кубиками.

3 Нарезанные овощи сложить в холодную **кастрюлю Zepter**. Сверху поставить **пароварку Zepter.** Выложить в нее шляпки шампиньонов. Пароварку накрыть крышкой от кастрюли.

4 Поставить **Zepter-систему** на плиту на средний температурный режим. Когда стрелка термоконтроллера на крышке дойдет до 2/3 желтого поля, уменьшить нагрев до минимального. Как только стрелка термоконтроллера достигнет начала зеленого поля, снять Zepter-систему с плиты. Через 20–25 мин. систему можно разобрать.

5 Чеснок очистить и измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать в миске тушеные овощи, чеснок и зелень.

6 Нафаршировать грибные шляпки овощной смесью. Выложить на сервировочное блюдо.

КСТАТИ

* Благодаря специальной конструкции посуды **Zepter** и термоаккумулирующему дну влагосодержащие продукты можно готовить в ней без воды и в более щадящем режиме. А это способствует сохранению питательных веществ и витаминов.

* В **Zepter-системе** из нескольких ярусов можно готовить одновременно несколько блюд или ингредиентов одного блюда, что экономит время и электроэнергию.



КРУПЫ

кускус с орехами



ЧТО НУЖНО:

500 г кускуса
2 ч. л. соли
0,5 ч. л. молотого кардамона
25 г сливочного масла
25 г миндаля
50 г кедровых орешков
25 г очищенных фисташек

■ Время приготовления: 15 мин.
■ Порций: 6
■ 1 порция: 370,6 ккал
белки – 12,8 г, жиры – 10,3 г, углеводы – 56,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Вскипятить 1 стакан воды. Кускус насыпать в эмалированную или керамическую посуду, добавить соль и кардамон, перемешать. Влить немного кипятка, накрыть крышкой и оставить на 5 мин.

2 Переложить распаренный кускус в кастрюлю с толстым дном. Добавить еще 2–3 ст. л. кипятка, сверху положить нарезанное кусочками сливочное масло. Накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 7–10 мин.

3 Миндаль и фисташки крупно порубить. Раскалить сухую сковороду. Обжарить миндаль в течение 2 мин., переложить на блюдо. На той же сковороде обжарить кедровые орешки, добавить к миндалю. Фисташки обжаривать не надо. Добавить орехи в кускус, аккуратно перемешать лопаткой.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®
Распаривая кускус, в воду можно добавить 2 ч. л. **СУПЕР ЗОЛОТОГО® КУРИНОГО бульона МАГГИ®**. Соль в этом случае класть не надо.




1


2


3



ВКУСНЫЕ БЛЮДА НА ВРЕМЯ ПОСТА

Постный стол кажется однообразным и скудным только на первый взгляд. На самом деле существует множество постных блюд – простых в приготовлении, очень вкусных и сытных. На время поста нет необходимости отказываться от привычной пищи. Просто замените в Ваших любимых рецептах запрещенные ингредиенты на постные – и Вы получите новые аппетитные блюда. Эксперты Кулинарной студии МАГГИ® с удовольствием поделятся с Вами секретами приготовления знакомых блюд из разрешенных во время поста продуктов.

- К овощным супам прекрасно подойдут постные пирожки. А начинку выберите на свой вкус: грибы, тыква, картошка, рис, морковь, капуста, горох, репа. И не забудьте добавить в Ваши блюда ароматную СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «10 овощей».
- На второе варим каши. Добавляем в каши жареный лук с морковью и грибами либо орехи, изюм и чернослив. И каждый раз у нас – новое блюдо!
- Постные голубцы легко приготовить, заменив фарш гречневой кашей или стручковой фасолью.
- Разнообразие в Ваше меню внесут овощные оладьи, которые готовятся быстро и легко.
- При помощи МАГГИ® НА ВТОРОЕ для котлет можно приготовить удивительно вкусные котлеты из отварных сушеных грибов, смешанных с рисом и зеленью.





2



3

ОВОЩНОЙ ПЛОВ



1

ЧТО НУЖНО:

1 пакетик **смеси МАГГИ® НА ВТОРОЕ для Плова**
1 стакан риса
100 г грибов
1 банка консервированной красной фасоли
100 г зеленой стручковой фасоли
100 г консервированного зеленого горошка
1 морковка
1 луковица
2 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 314,9 ккал

белки – 7,3 г, жиры – 11,3 г, углеводы – 45,6 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и грибы нарезать кубиками, морковь нашинковать соломкой.

2 Обжаривать на растительном масле в течение 5 мин., затем добавить (предварительно слив жидкость из банки) зеленый горошек и красную фасоль, стручковую фасоль. Перемешать.

3 В сотейник насыпать рис, добавить овощи. Содержимое пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ** развести в 400 мл воды.

4 Влить в получившуюся смесь и перемешать. Накрыть крышкой и готовить 15–20 мин.



4

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

В плов вместе с рисом советуем добавить 50 г сушеного барбариса, предварительно замочив его в воде на 5–7 мин. Способ приготовления не меняется.

солянка грибная

ЧТО НУЖНО:

3 ч. л. **Супер Грибного бульона МАГГИ®**
1 ч. л. **СУПЕР ПРИПРАВЫ МАГГИ® «Весенняя зелень»**
150 г грибов
70 г красной фасоли
1 картофелина
1 луковица
1 морковка
2 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 25 мин. + 2,5 ч для замачивания фасоли
- Порций: 8
- 1 порция: 128 ккал

белки – 2,5 г, жиры – 10,7 г, углеводы – 6 г





1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фасоль замочить на 2,5 часа в воде, затем отварить до готовности, слить воду и промыть фасоль под водой.

2 Грибы и лук нарезать ломтиками и обжаривать на масле в течение 3–5 мин., добавить нашинкованную морковь и **СУПЕР ПРИПРАВУ МАГГИ® «Весенняя зелень»**.

3 В кастрюлю влить 2 литра воды, добавить фасоль, нарезанный кубиками картофель. Варить в течение 7 мин.

4 Затем добавить грибы с луком и посыпать **Супер Грибным бульоном МАГГИ®**. Варить суп до готовности в течение 15 мин.



3

4





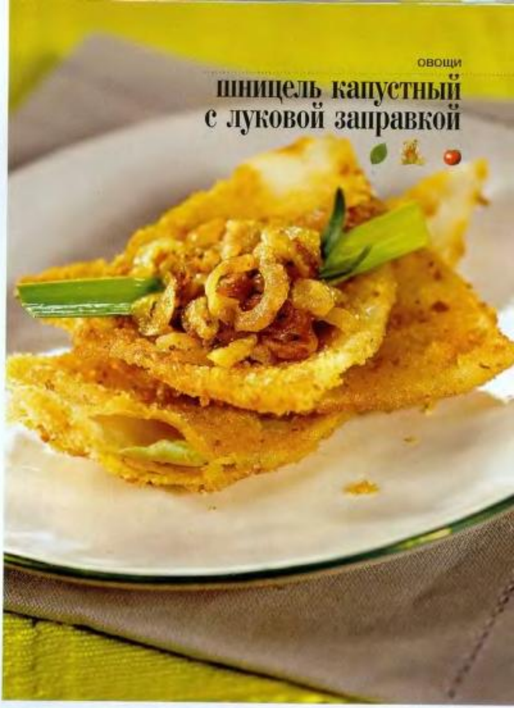
СОВЕТ ОТ МАГГИ®

При подаче супа советуем добавить очищенную дольку лимона и маслины, нарезанные кружочками.


Блюда из макарон
Макароны в томатно-мясном соусе
БОЛОНЕЗ
Вам понадобится:
• макароны
• фарш
• МАГГИ® МАКАРОНО-МАНИЯ


Maggi
МАКАРОНО-МАНИЯ
Смесь для приготовления макарон в мясном соусе БОЛОНЕЗ
Добавьте 300 г мясного фарша и 200 г макарон

Шницель капустный с луковой заправкой



ЧТО НУЖНО:

0,5 кочана белокочанной капусты
3 луковицы
2 ст. л. соевого соуса
1 стакан панировочных сухарей
4 ст. л. муки
1 яйцо
1 ст. л. сахара
растительное масло для обжаривания
соль по вкусу

■ Время приготовления: 30 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 396 ккал
белки – 12,5 г, жиры – 9,9 г, углеводы – 64,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Капусту вымыть, разобрать на листья, верхние удалить. Остальные листья опустить на 4 мин. в кипящую подсоленную воду, затем сразу же переложить шумовкой в миску с холодной водой, оставить на 1 мин. Выложить на салфетки.

2 Лук очистить, нарезать кольцами, обвалять в 2 ст. л. муки. Масло разогреть в сковороде, обжаривать лук 2 мин. Добавить сахар и соевый соус, тщательно перемешать и готовить еще 3 мин. Снять с огня.

3 В миске смешать панировочные сухари, оставшуюся муку и яйцо, посолить по вкусу. Обвалять в получившейся панировке каждый капустный лист и обжарить в разогретом растительном масле, по 1,5 мин. с каждой стороны.

Подавать с луковой заправкой.


1


2


3

зимний овощной пирог



ЧТО НУЖНО:

250 г готового слоеного теста
100 г замороженной цветной капусты
100 г замороженной брюссельской капусты
100 г замороженной капусты романеско
100 г замороженной стручковой фасоли
1 луковица
2 ст. л. растительного масла
1,5 ст. л. крахмала
1 яйцо
1 яичный белок
50 г российского сыра
соль, перец по вкусу


1


2


3


4


5

■ Время приготовления: 45 мин.
■ Порций: 6
■ 1 порция: 267,8 ккал
белки – 7,5 г, жиры – 16,4 г, углеводы – 22,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи разморозить, обсушить, выложив на бумажные салфетки. Лук очистить, нарезать полукольцами. Разогреть в большой сковороде растительное масло. Обжарить лук, 4 мин. Добавить овощи, готовить на среднем огне 7 мин.

*** В качестве начинки для этого пирога можно использовать любые замороженные овощи. При подборе ингредиентов мы руководствовались исключительно эстетическими соображениями.**

2 Переложить обжаренные овощи на блюдо. Добавить крахмал, посолить, поперчить. Перемешать и отставить. Овощи должны остыть до комнатной температуры.

3 На присыпанной мукой рабочей поверхности раскатать тесто. Вырезать квадрат со стороной 20–22 см.
Из оставшегося теста вырезать 4 бортика длиной 25 см и шириной 2,5 см.
Противень накрыть листом пергамента, смазать его маслом. Сверху выложить квадрат из теста.
Края квадрата смазать яичным белком, положить бортики так, чтобы их концы заходили один на другой.
На квадрате сделать несколько проколов вилкой или ножом. Бортики не прокалывать!

4 Аккуратно распределить начинку по квадрату, не заходя на бортики. Яйцо слегка взбить, смазать им бортики.

5 Сыр натереть на крупной терке. Разогреть духовку до 200 °С. Присыпать овощи сыром. Поставить пирог в духовку и выпекать 20 мин.

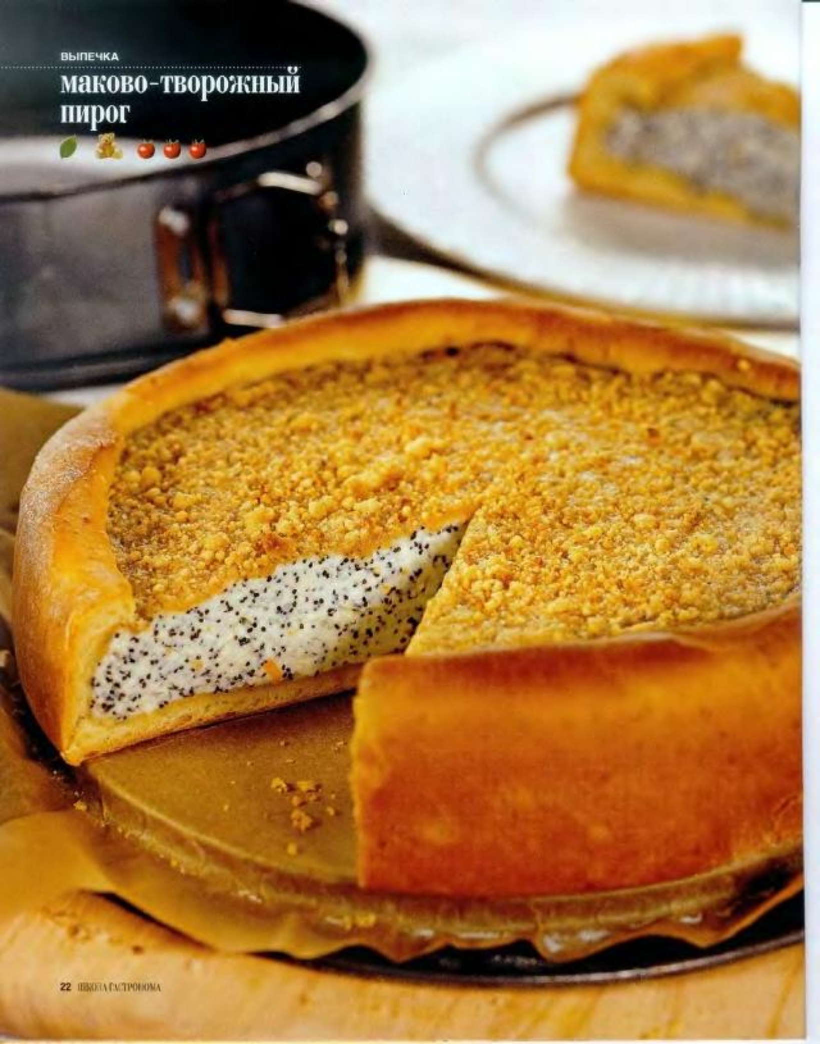
Подавать горячим.

КСТАТИ

Этот пирог можно приготовить и на десерт, заменив замороженные овощи ягодами. Поскольку в ягодах содержание жидкости выше, чем в овощах, то после размораживания их необходимо тщательно просушить, сливая выделившийся сок. Обжаривать в масле ягоды не нужно, а количество крахмала следует увеличить вдвое. И, конечно, не забудьте добавить сахар по вкусу.

ВЫПЕЧКА

маково-творожный пирог





1



2



3



4



5



6

СОВЕТ

* Распаривать мак следует не дольше одной минуты, чтобы не улетучилось масло, содержащееся в семенах. Затем мак надо тщательно отжать.
* Если семена используются для обсыпки кондитерских изделий, их слегка растирают в ступке, смешав с небольшим количеством сахара, меда или сиропа.

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

75 мл молока
30 г сахара
300 г муки
15 г дрожжей
щепотка соли
50 г сливочного масла
1 яйцо
2 яичных желтка

Для начинки:

250 мл молока
150 г сахара
1 ч. л. ванильной эссенции
2 яичных желтка
500 г мака
1 кг творога
цедра 1 апельсина

Для обсыпки:

150 г муки
75 г сахара
75 г холодного сливочного масла
1 ч. л. молотой корицы
1 яичный желток

- Время подготовки: 2 часа 50 мин.
- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 840,6 ккал

белки – 29,1 г, жиры – 50,1 г, углеводы – 68,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить тесто.** Смешать молоко с половиной сахара и небольшим количеством муки. Положить дрожжи. Накрыть и оставить на 1 ч. Добавить оставшуюся муку, сахар, соль, сливочное масло, яйцо и желток. Вымесить тесто. Накрыть и оставить еще на 1,5 ч.

2 **Приготовить начинку.** Мак промыть и ошпарить крутым кипятком, слить воду. Еще раз залить кипятком и дать настояться не больше 1 мин. Слить воду, миску с маком накрыть.

3 Вскипятить молоко вместе с сахаром. Добавить ванильную эссенцию и желток. Проварить 2 мин. Снять с огня.

4 Добавить мак, творог и апельсиновую цедру. Тщательно перемешать.

5 **Приготовить обсыпку.** Смешать муку, сахар, желток, масло и корицу. Отставить. Тесто обмять и раскатать в пласт толщиной 5 мм. Выложить в форму, хорошо смазанную маслом.

6 На тесто выложить начинку. Сверху – обсыпку. Края теста завернуть внутрь. Поставить в духовку и выпекать 30 мин при температуре 180 °C.

тарталетки «кружевные»





1



2



3



ЧТО НУЖНО:

Для теста:
- 2 стакана муки
- щепотка соли
- 75 г сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- 1,5 ст. л. сахара
- 0,75 стакана ледяной воды
- 1,5 ст. л. молока

Для начинки:
- 200 г кураги
- 150 г изюма
- 0,5 стакана сладкого ликера
- 1 ст. л. крахмала
- сахар по вкусу

- Время подготовки: 1 час 20 мин.
- Время приготовления: 1 час 25 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 341,5 ккал

белки – 5,6 г, жиры – 9,1 г, углеводы – 59,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливочное масло охладить, нарезать небольшими кусочками. В миску просеять муку с солью, добавить сахар, сливочное и растительное масло. Вымесить тесто, которое по консистенции должно напоминать крупные хлебные крошки.
Влить 0,5 стакана ледяной воды, перемешать. Добавлять воду по 1 ст. л., пока тесто не станет абсолютно однородным. Переложить тесто на присыпанную мукой поверхность и вымешивать 5–7 мин. Завернуть в пищевую пленку и поставить в холодильник на 1 ч.

2 Курагу и изюм вымыть, обсушить. Курагу разрезать пополам. Сложить сухофрукты в сотейник, влить ликер. Поставить на огонь, довести до кипения, после чего уменьшить огонь.
Добавить предварительно размоченный крахмал, тщательно перемешать и готовить 10 мин. Снять с огня, дать остыть.

3 Разделить тесто на 2 части. Одну из них накрыть пленкой и отложить. Вторую часть раскатать в тонкий пласт; вырезать кружки под размер формочек для выпечки. Положить кружки на лист плотной бумаги и поставить в холодильник на 10 мин.

4 Тонким ножом нанести на кружки теста рисунок. Смазать молоком, присыпать сахаром и вновь поставить в холодильник.

5 Раскатать тонко оставшуюся часть теста; вырезать из нее такое же количество кружков. Уложить их в формочки и распределить руками по дну и бортам. Прокатать скалкой и снять излишки теста. Поставить формы на противень.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Наполнить формочки остывшей начинкой. Края смазать молоком, накрыть кружками теста с рисунком. Выпекать 25 мин.


4


5


6

ДЕСЕРТ

лимонно-медовый мусс



ЧТО НУЖНО:

- 10–12 лимонов
- 8–10 ст. л. сахара
- 1 ст. л. меда
- 2 яичных желтка
- 3 яйца
- 50 г сахара
- 150 мл сливок жирностью не менее 30%
- 12 г желатина
- 2 ст. л. белого полусладкого вина

■ Время приготовления: 1 час 35 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 330,8 ккал
белки – 7,2 г, жиры – 9,6 г, углеводы – 53,9 г



1



2



3



4



5

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 За 1–2 дня до приготовления мусса **сделать лимонный сироп**
Лимоны вымыть, ошпарить кипятком, нарезать тонкими кружками. Сложить в чистую банку, пересыпая каждые 2–3 слоя сахаром. Банку закрыть и поставить в холодильник.*

*** Через несколько часов лимоны дадут сок, который можно использовать для приготовления различных блюд, добавлять в напитки.**

Растереть мед с 4 ст. л. лимонного сиропа.

2 Желтки, яйца и сахар смешать в жаропрочной миске. Поместить ее на кастрюлю с кипящей водой и взбивать венчиком, пока смесь не начнет загустевать.

3 Быстро переставить миску с яичной смесью в емкость, наполненную льдом или холодной водой, чтобы смесь как можно быстрее остыла.

4 Всыпать желатин в вино, дать набухнуть. Сливки взбить в крепкую пену. В остывшую смесь добавить мед с лимонным сиропом.

5 Добавить взбитые сливки. Осторожно перемешать снизу вверх. Выложить в мусс желатин, перемешать легкими движениями. Перелить в креманки или бокалы и поставить в холодильник минимум на 1 ч.

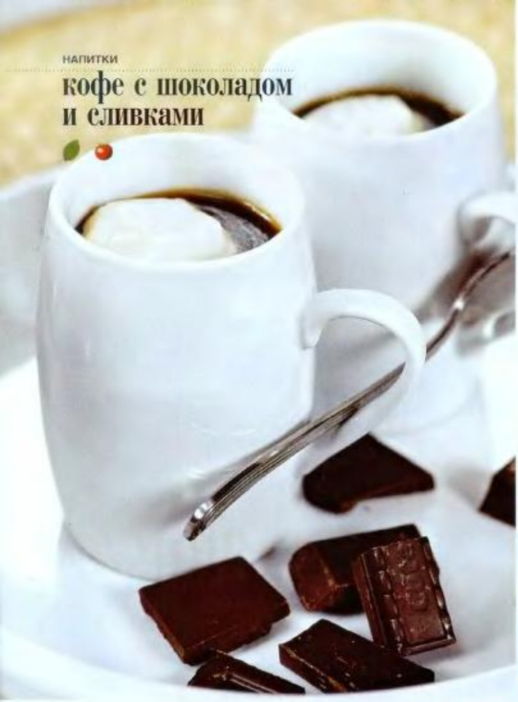
Перед подачей украсить кружками лимона. Сверху влить немного лимонного сиропа.

КСТАТИ

Лимон – одно из самых мощных средств в борьбе с весенним авитаминозом. Но мало кто сможет съесть этот плод просто так. Нарезанные кружками и пересыпанные сахаром, лимоны сохраняют все свои полезные средства и при этом становятся очень вкусными.

* Банку с лимонами следует хранить в холодильнике и время от времени встряхивать, чтобы сиропом пропитывались и верхние слои.

кофе с шоколадом и сливками



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливки заранее взбить и поставить в холодильник.

2 Сварить крепкий кофе. Влить бренди, добавить апельсиновую цедру. Дать настояться 3 мин.

3 Шоколад наломать на маленькие кусочки, разложить поровну по кофейным чашкам. Влить горячий кофе. Добавить взбитые сливки.



1

ЧТО НУЖНО:

1 л черного кофе
150 мл бренди
цедра 1 апельсина
200 г черного шоколада
300 мл сливок жирностью 35%

- Время приготовления: 10 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 323,4 ккал

белки – 4,6 г, жиры – 26,1 г, углеводы – 17,5 г



2



3

кофе латте с корицей

ЧТО НУЖНО:

4 ст. л. растворимого кофе
1 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. сахара
1,5 л молока

- Время приготовления: 10 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 161 ккал

белки – 8,4 г, жиры – 7,4 г, углеводы – 15,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюле смешать сахар с корицей, поставить на слабый огонь и медленно нагреть, помешивая.

2 Растворимый кофе размешать в 400 мл кипяченого молока. Добавить в смесь сахара и корицы оставшееся молоко, затем кофе. На медленном огне довести до кипения. Снять с огня, дать немного остыть и разлить по кружкам.





1



2

Школа кулинарного мастерства

В марте Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» приглашает окунуться в атмосферу французской жизни. Начинаем обновленный курс по французской кухне. В течение 6 часов наш повар будет обучать секретам приготовления блюд французской кухни в домашних условиях, а также особенностям сервировки. В конце занятия вас ожидает ужин в традиционном стиле; в меню – блюда, приготовленные во время мастер-класса, вино, сыр, виноград.

В Школе кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» открыт курс для тех, кто любит сладкое. Мы предлагаем своим слушателям уникальную возможность посетить мастер-класс известного кондитера Александра Селезнева, который научит вас создавать изысканные кондитерские изделия в домашних условиях.

Всем, кто держит Великий пост, Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» предлагает новый курс – «Постное меню». Вы удивитесь, насколько простые и при этом разнообразные и вкусные блюда можно приготовить в дни поста.



***Александр Селезнев** – шеф-директор «Кондитерского Дома Александра Селезнева»:*
– Абсолютный чемпион России по кондитерскому мастерству
– Золотой призер II и III чемпионатов России по кондитерскому мастерству
– Лучший кондитер 2002 года (конкурс «Московские мастера», проводимый Департаментом потребительского рынка мэрии г. Москвы)
– Лауреат Кубка Мира по кулинарии в Люксембурге
– Постоянный член жюри чемпионата России по кондитерскому мастерству
– В недалеком прошлом шеф-кондитер кофеен «Александрия», «Альдебаран», работал в ресторанах «Метрополь» и «Эльдорадо».

ПРОГРАММА НА МАРТ

• ПОНЕДЕЛЬНИК			
6, 13, 20, 27	утро/вечер	Курс для начинающих (1-я ступень)	
• ВТОРНИК			
14	утро	Современная немецкая кухня	2300 руб.
7, 14	утро	Блюда из рыбы и морепродуктов	2300 руб.
7, 21	вечер	Домашние обеды на каждый день	2300 руб.
21	вечер	Быстрые рецепты	2300 руб.
• СРЕДА			
15	утро	Мастер-класс Селезнева	3500 руб.
15, 29	утро	Французская кухня	$130
1, 15	вечер	Китайская кухня	$130
22	вечер	Фуршет	2300 руб.
• ЧЕТВЕРГ			
23	утро	Мастер-класс Селезнева	3500 руб.
2, 16, 23, 30	утро/вечер	Курс для начинающих (2-я ступень)	
• ПЯТНИЦА			
24	утро	Декоративное оформление блюд и основы карвинга	1300 руб.
• СУББОТА			
4	10:00–15:00	Постное меню	2300 руб.
11, 18	10:00–15:00	Итальянская кухня	$130
25	10:00–15:00	Курс для детей: учимся готовить	2300 руб.
11, 25	10:00–15:00	Японская кухня	$130

Курс для начинающих, 4 занятия – 5200 руб. Разовое посещение курса для начинающих – 1700 руб. Абонемент на 4 занятия по 2300 руб. – 7500 руб. Абонемент на 6 занятий по 2300 руб. – 9500 руб. Абонементы действительны до 30 мая 2006 г.
Занятия проводятся по мере комплектования группы.







Информация о школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

Дорогие читатели! Продолжается подписка на 2006 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию.

Вы можете подписаться на любые номера наших изданий в течение 2006 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца.

ГАСТРОНОМЪ

Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» – 65 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» – 30 руб.
Подписка на 1 месяц – 60 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,50.
Для остальных стран – $3,00.

садовник

Стоимость 1 номера журнала «Садовник» – 45 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00.
Для остальных стран – $5,00.

Ручная Работа

Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» – 25 руб.
Подписка на 1 месяц – 50 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $1,40.
Для остальных стран – $2,90.

Оформить подписку на наши журналы очень просто:

1. **Заполните квитанцию.**
   Укажите Ф.И.О., адрес, на который будет приходить заказная бандероль с журналами, контактный телефон.
2. **Отметьте крестиком номера журналов в квитанции.**
3. **Оплатите квитанцию в любом отделении Сбербанка РФ.**
   Копию оплаченной квитанции отправьте к нам в редакцию по адресу:
   125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
   или по факсу: (095) 725-1074.

В случае неполной информации в квитанции мы будем ориентироваться на уплаченную вами сумму.
В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.
Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение 3 дней с момента выхода журнала.

4. **Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета.**
   Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru

Оформление подписки на наши журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn» Acc. N 40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SABRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro): The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N Acc. 890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Также подписаться на журналы можно в любом отделении связи или через подписные агентства.
АПР:
объединенный каталог «Пресса России»
44140, 44141 – Гастрономъ;
84584, 83273 – Школа гастронома;
46505, 20218 – Садовник
Роспечать:
каталог агентства «Роспечать»
81150, 81158 – Гастрономъ;
83016, 83284 – Школа гастронома;
46345, 20415 – Садовник
МАП:
каталог российской прессы ПОЧТА РОССИ
12598, 99378 – Гастрономъ;
12599, 11308 – Школа гастронома
24324, 63427– Садовник
Интер-Почта-2003:
тел.: (495) 500-0060 (по Москве),
953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса: тел.: (495) 787-3445
Урал пресс:
тел.: (495) 214-5162 (г. Москва),
(343) 375-8071 (г. Екатеринбург)
Подписное агентство KSS:
г. Киев, тел.: (044) 464-0220
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
44141 – Гастрономъ.
81158 – Школа гастронома:
46345 – Садовник



Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор./сч банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ											на 200__ г
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома											на 200__ г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник											на 200__ г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа											на 200__ г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор./сч банка получателя платежа)

подписка на журнал

Гастрономъ											на 200__ г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома											на 200__ г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник											на 200__ г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа											на 200__ г
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)

Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

АДРЕСА

где купить

• **Магазины Zepter**
Москва, ул. Новый Арбат, 26,
тел.: (495) 291-1123,
телефон «горячей линии» 8-800-2002-700
www.zepter.ru

• **ТЦ «Метро» в Москве:**
Ленинградское шоссе, 71г;
Проспект Мира, 211, корп. 1;
ул. Рябиновая, 59;
МКАД, 104 км., 6;
ул. Дорожная, 1, корп. 1;
www.metro-cc.ru



читайте в следующих номерах:

- салат из сельдерея с грецкими орехами
- морковный суп с песто
- суп грибной с «ушками»
- курица по-индонезийски
- блины с гречкой

следующий номер выйдет 27 марта

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200_ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200_ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№06 (56), март 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин
веб-редактор Юлия Томбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамино
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Марина Челознова, Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Мария Чебатко
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатор (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070

Подписка: тел.: 792 5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 223 300
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.

Кулинарный Поединок



СУП-ПЮРЕ ИЗ ПЕРЦА

ЧТО: 2 болгарских перца, 20 г кедровых орехов, кетчуп, специи, карри, сок лимона, укроп, оливковое масло.

КАК: перец очистить, нарезать крупными кусками и обжарить в оливковом масле. Затем выложить его на фольгу, завернуть и запечь в духовке. Готовый перец остудить, снять кожу и измельчить в процессоре. Добавить кетчуп, специи с орешками, обжаренными в оливковом масле, и сок лимона. В готовый суп еще добавьте карри и мелкорубленый укроп.



НТВ

СУББОТА
10:55


Единственное, что изменилось, – внешний вид.
AQUA Convection
Микроволновая печь с пароваркой для вкусных и здоровых блюд.
Сохраните натуральный вкус и аромат своих блюд и, конечно, максимум витаминов, аминокислот и минеральных солей. В системе приготовления на пару Aqua Cook используется естественная конвекция тепла и пара, при которой микроволны не проникают в продукты. Пар используется и для очистки внутренней поверхности СВЧ-печи с помощью системы Aqua Clean. Легко готовить, легко чистить!
SAMSUNG